

من كنوز الطب الشعبي (١)

# اخلاصة المؤلفات مناهج المؤلفات

( الكرنب - Cabbage )

جمع وتأليف

د. محمد موسى نصر

كالحقوق  
محفظة

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

طبع في الأردن

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### مُقَدِّمَةٌ :

منذ طفولتي - وقد تربيت في البساتين والمزارع ، وحيث كان والدي رحمه الله مزارعاً يزرع الخضراوات والثمار والفواكه ، ويأتينا بها طازجة ، من ملفوف وزهرة وفلفل وبندورة وباذنجان وسبانخ وقتاء وغيرها كثير . أقول منذ تلك الأيام الجميلة ، أيام الطفولة وأنا أحب الملفوف وأولع بأكله ، فأكله ولا أمله ، قبل أن أقف على فوائده منفعه .

وبعد أن توجهت عنايتي لطب الأعشاب وأخذت أقرأ ما كتبه الأطباء والعشّابون عن منافع الأغذية المفردة واستطبابتها ، شدّ اهتمامي وإعجابي بهذه النبتة التي اعتبرها كنزاً غذائياً ودوائياً هدى الله إليها الأمم قبل آلاف السنين ، فعزمت على جمع ما تيسر عن الملفوف في مصنف مستقل ، ومن المؤسف أن الأوروبيين قد سبقونا نحن المسلمين إلى أفراد الملفوف في مصنفاتهم .

فقد ألف الدكتور « بلانك » كتاباً أسماه : « منافع أوراق الملفوف الطبية » . طبع سنة ١٨٨٣ م ، كما ألف الكاتب « C.Droz » كتابه « الملفوف » وذكر قصصاً عجيبة في الاستطباب بالملفوف ، وقد

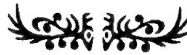
بين أطباء اليونان أمثال بقراط منافع الملفوف ؛ ولكنهم لم يفردوه بمصنف كما فعل « بلانك » وغيره ، أما أن أحداً صنف كتاباً مفرداً عن الملفوف باللغة العربية فلا أعلم أحداً قبل هذا المصنف الذي بين أيدينا فعل ذلك فيما انتهى إليه علمي ، والحمد لله على توفيقه ، والتحدث بنعمة الله شأن طلاب العلم وأهله، ليس من تزكية النفس في شيء كما يظن ، فكان هذا المصنف الذي أرجو به القربى من الله أن ينفع إخواني المسلمين أصحابهم ومرضى ، ففي الحديث الصحيح: « من استطاع أن ينفع أخاه بشيء فليفعل »<sup>(١)</sup>. والدال على الخير كفاعله ، وهو خطوة لفتح الآفاق إلى العودة إلى الطبيعة التي أودع الله فيها الحياة والشفاء والعافية ، بعيداً عن الأدوية الكيماوية والأغذية المعلبة والملوثة التي تفتك بالأمة فتكاً ، وتخزن سموماً في أجسادها ، تتحول إلى أورام سرطانية عياداً بالله .

وقد أدرك الغرب في العصر الحاضر أهمية الملفوف ومنافعه الكثيرة في التغذية والعلاج ، فجعلوا له مؤثراً سنوياً ، حيث عقد يوم ١٢ إبريل ١٩٧٢م أول مؤتمر عن الملفوف ، وسمي ذلك اليوم « يوم الملفوف العالمي » . وقد سمي أحد شوارع جبل عمان في الأردن « شارع الملفوف » ، ولا أدري سبب هذه التسمية ومناسبتها !!

(١) أخرجه مسلم في « صحيحه » (٤/١٧٢٦) .

أسأل الله تعالى أن ينفع بهذا الكتاب كل من قرأه وأفاد منه ، وأن يجعله ذخراً لي يوم ألقاه ، إنه ولي ذلك والقادر عليه .

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات





## أهمية التداوي

### بالأعشاب والنباتات والغذاء قبل الدواء

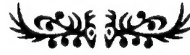
إن العاقل الحريص على العافية يبدأ بالأنفع والأصلح والأوفق لبده ، والأقل غائلة وضرراً من الأكثر ، وللعلماء والأطباء كلام في استعمال الغذاء قبل الدواء ، والبسيط قبل المركب ، والمفرد قبل الأدوية المركبة .

قال الإمام ابن قيم الجوزية في « الزاد » :

« وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء ، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل عنه إلى المركب ، قالوا : وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية ، قالوا : ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدوية ، فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داءً يحلله ، أو وَجَدَ داءً لا يوافقه ، أوجد ما يوافقه ، فزادت كميته عليه أو كفيته ، تشبث بالصحة وعبث بها ، وأرباب التجارب من الأطباء طبهم بالمفردات غالباً ، وهم أحد فرق الطب الثلاث .

والتحقيق في ذلك : أن الأدوية من جنس الأغذية ، فالأمة والطائفة التي غالب أغذيتها المفردات ، أمراضها قليلة جداً ، وطبها بالمفردات ، وأهل المدن الذين غلبت عليهم الأغذية المركبة يحتاجون إلى الأدوية

المركبة ، وسبب ذلك أن أمراضهم في الغالب مركبة ، فالأدوية المركبة أنفع لهم ، وأمراض أهل البوادي والصحاري مفردة ، فيكفي في مداواتها الأدوية المفردة ، فهذا برهان بحسب الصناعة الطبية<sup>(١)</sup> .




---

(١) زاد المعاد (٤/١٠-١١) .



## من قانون الغذاء الطبي

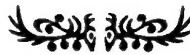
قال الإمام الرازي : « وأما ترتيب الغذاء ، فينبغي أن يكون الأرق والأسرع هضمًا ونزولاً تحت الأغظ ، والأبطأ نزولاً وهضمًا في أكثر الأمر ، إلا في الندرة ، لسبب يقصد به علاجات لا سلوك لطريق تغذية البدن ، والواجب أن يكون على ذلك في أكثر الأمر، فيكون البطيخ مثلاً قبل الطعام، والمرق قبل الشواء، والاسفيذباجات<sup>(١)</sup> قبل الحصرمية والسماقية ، وعلى هذا القياس ، فإنه إن خالف ذلك فسد الهضم .

أما عدد مرات الغذاء ، فينبغي أن يكون بحسب العادة وحسب الاحتمال وحال المعدة ، فإن من كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرة إلى أن صار يأكل مرتين على غير تدريج طويل إلى ذلك ، ساء هضمه ، وفسد إلى النهوة ، فمن جرت عادته بالأكل مرتين إن هو أكل

(١) قال الرازي في « منافع الأغذية ودفع مضارها » (١٤٠) : « وأما الاسفيذباجات المطلقة ، وهي ما ملح فغذاء صحيح صالح ، وهو يصلح في أكثر الأحوال والأوقات ولجميع الأسنان والأمزاج ، اللهم إلا للملتهيين جداً ، وفي الأوقات الحارة جداً أيضاً ، ولن به غثي وتقلب النفس ... وأما جميع صنوف الاسفيذباجات الأخر ، فمائلة عن الاعتدال إلى الحرارة ، بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الأبايزر والأفاويه الحارة ، ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم ، بقدر ما يقع فيها اللحوم المدققة والغليظة » .

مرة واحدة ضعف بدنه ونهك ، وسقطت قوته وعرضت له أمراض مرارية ويابسة ، ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم ، فينبغي أن يتدرج إلى إكثار مرات الغذاء ؛ لأن قوة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء وبعد أن ينهضم هضمًا محموداً وبالضد ، ولذلك يجب أن يتدرج من يحتمل أن يأكل مرة أخرى في اليوم والليلة إلى ذلك ، فيقل مقدار الأكلة الثانية ، ثم يزيد قليلاً قليلاً حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتمله ، وهو أن لا يعرض معه الأعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحامض ونحو ذلك .

... وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود إن لم يكن معه عطش ، وكان الأكل لا يحتمل ذلك بعد شربه ، فإنه إن فعل الأكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد وهاج منه الجشاء الدخاني ، ولذلك ينبغي أن لا يحتمل الأكل العطش تحملاً شديداً ، وأن لا يميل أيضاً إلى الماء البارد ، وإعطاء نفسه ريها وشهوتها ، ولكن يكسر ثائرة العطش قليلاً قليلاً ما دام وبعد ذلك بساعة أو أكثر ، إلى أن يرى المعدة قد خفت قليلاً ، ونزل الطعام عنها ، ثم يشرب الماء لما تدعوه إليه نفسه<sup>(١)</sup> .



(١) منافع الأغذية ومضارها (ص ٢٦٣-٢٦٥) .

### ضرر خلط الأطعمة وتنوعها

قال الرازي : « وأما إذا اختلفت أيضاً أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جداً كالحم البقر ، واللطيف جداً كالحم الطيهوج<sup>(١)</sup> ، والحر كالعسل ، والبارد كالرائب ، والبطيء الاستحالة كالسماقية والحصرمية ، والسريع الاستحالة كالاسفيدباجية الساذجة ، والمتهري من اللحم بالطبخ ، والمتين اليابس من المشوي القديد ، والبقول والفواكه المختلفة ، لم يكن الهضم أيضاً صالحاً ؛ لاختلاف أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة وبطئها واختلاف أخلاطها وكيموساتها ، وبالمضد ؛ فإنه إذا كان الطعام من نوع واحد ، ولا سيما إذا كان ذلك النوع موافقاً لحالة الآكل ، كموافقة السكباجة البقرية لأصحاب المعد الحارة والمرارية ، والماء حمص واسفيدباجية بالفراخ والتوابل لأصحاب المعد الباردة الضعيفة الهضم ، كان الهضم جيداً موافقاً .

... والطعام أيضاً وإن كان موصوفاً بجودة الغذاء ولم يكن موافقاً للمغتذي في وقته ذلك لم يتولد عنه غذاء موافق بل ضار ، كما لا يولد لحوم الحملان وصفرة البيض في الحمومين كيموساً موافقاً لهم ، وكما لا يولد التين والجوز في المحرورين دماً موافقاً لهم ، ولا ماء الشعير

(١) نوع من الطائر أصغر من الحجل . منهاج الدكان (ص ٢١٥) .

والرائب في المفلوجين .

وفي الأغذية المشهورة برداءة الخلط كالجن والنمسكود<sup>(١)</sup> ونحو ذلك ، ما يوافق بدنأ من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن ، ومن الأغذية المشهورة بمجودة الخلط كلحوم الطيهوج والدجاج وصفرة البيض، ما يضر بدنأ من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن ، ولا سبيل إلى معرفة هذا قياساً واستخراجاً ، ولذلك ينبغي أن يتعرف الآكل ما يلائمه وما يوافقه وما لا يلائمه ولا يوافقه بل يحده يضره دائماً فيجتنبه ويحذره ، وإن كان مشهوراً بمجودة الخلط ، ويسأل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه به «<sup>(٢)</sup> .



(١) وهو لحم مجفف من غير تقديد . المنصوري للرازي (ص ٥٧٢) .

(٢) منافع الأغذية ودفع مضارها (ص ٢٦٧-٢٧٠) .

## العودة إلى الطبيعة أخرى

أهمية العودة إلى الطبيعة وخطر الأغذية والأدوية المصنعة :

قال الدكتور صبري القباني : « لقد كان أجدادنا الأوائل يعيشون على الفطرة ، يأكلون عندما يجوعون ، ويصدون عن الطعام عندما يشعرون بالشبع ، ويقصرون غذاءهم على لون أو لونين مما يتوفر لهم من الطعام ، ولما جاءت « المدنية » حملت معها أنواع المغريات والمقبلات والتوابل والمهضومات والمشهيات لفتح الشهية عنوة ، فإذا بالمشروبات الروحية<sup>(١)</sup> تثير كوامن الشهية في المعدة ، ومثلها الأطعمة المختلفة التي تحفل بها الموائد ، فيصيب الناس منها ما يحمل التخممة في البطن ، فيحيلها إلى مباءة فساد ومصدر تعفنات ، تثبت السموم في الجسم ، فتهد كيانه وتقوض أركانه ، وبهذا نسينا الحكمة القائلة : بأن الإنسان لا يعيش بما يأكل ، وإنما بما يهضم ، كما تناسينا قول الرسول ﷺ : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه »<sup>(٢)</sup> ، أو قول الكندي الطبيب العربي الشهير : « المعدة بيت الداء ، والحمية رأس كل دواء ».

(١) هذه تسمية خاطئة ، من باب : يسمونها بغير اسمها ، والصحيح كما سماها الله « الخمر » .

(٢) أخرجه ابن حبان ، موارد الظمان (١/ ٣٢٨) .

أجل لقد تناسينا ذلك كله رغم ثقتنا وعلمنا بأن المعدة هي مصدر أكثر ما يصيبنا من أمراض وعلل ، وأنها إذا اتخمت غدت مصدر تعفنات وتفسخات تسبب بطناً في الاحتراق ، فتكون من جراء ذلك الرمال والحصىات ، كما يتكون « الهباب » في المداخن إذا لم يتم احتراق الوقود بصورة كاملة ، وتسهم الأدهان هي الأخرى مع السموم الناجمة عن التخمرات المعوية لتعمل في الكبد تخریباً ، فيزداد الكولسترول « شمع المرة » في الدم ، وهي مادة شبيهة بالطين تترسب على جدران الشرايين فتسبب تصلبها ، وترفع بالتالي الضغط الدموي ، والذبحة الصدرية « خناق الصدر » ، والسكتة القلبية ، فإذا حاول الجسم طرح السموم خارجاً مرّ بالمصفاءة « الكلى » فأفسدها ، وقد تنجو أجسامنا من شر الأمراض التي تسببها الجراثيم ، ولكنها تقع - حتماً - بين براثن الأمراض الاغذائية بسبب تنوع الغذاء ، والكظة الطعامية ، وفساد المطبخ الحديث ، وأسلوب المطاحن ، ومعامل الأغذية الحديثة .

... فالبنسلين الذي كان ظهوره معجزة القرن العشرين الدوائية ، لم يعد يفيد اليوم ، وآثاره لم تعد مجدية وفعالة كما كانت عندما اكتشف ... فلماذا ؟ لأن الناس أساءوا استخدامه فبطل مفعوله ، فالأجسام اعتادت عليه ، والجراثيم صادقته وتآلفت معه ، والقول نفسه ينطبق أيضاً على الهيموغلوبين ، فلقد وصفته الدعايات بأنه مغذ ومفيد ، وأنه يحمل الصحة والعافية ، وكذا شراب الحديد وحبوبه ، فهي تقوي

الإنسان وتجعل جسمه متيناً ووجهه منيراً ، ولكن لو نتساءل - بروح علمية مجردة - : هل تحقق تلك الأدوية مفعولها كاملاً ؟

والجواب : إن ذلك مشكوك فيه ؛ لأن تلك المستحضرات ليست سوى أدوية قد تتمثل في الجسم ، وقد لا تتمثل ؛ لأنها مركبة تركيباً صناعياً ، فأين من هذا التركيب ما تستطيع الطبيعة أن تصنعه لأجسادنا ما دامت هذه الصناعة الطبيعية هي الأصل ؟

إن طبقاً من العدس أو حساء العدس خير لك من زجاجة كاملة من شراب الحديد ، فالحديد الطبيعي الموجود في العدس تهضمه المعدة ، ويتقبله الجسم ، وتطلبه الكريات الحمراء في السبانخ والخضراوات الأخرى في بعض الفواكه ، فكيف تترك هذه المصادر الطبيعية للحديد وغيره ، وتلتبسها في الشراب المصنوع الذي يعتمد على برادة الحديد ، قوام الأدوية الحديدية ، أو في دماء الحيوانات الذبيحة في المسالخ قوام شراب الهيموجلوبين .

... وفي الطبيعة عدد من النباتات فيها الدواء وفيها الشفاء ، ويستطيع كل فرد أن يجد منها في متناول يده كل يوم كميات وفيرة تباع في الأسواق وتبتهل الأرض ... وإذا ذهبنا إلى السوق لنشتري حاجتنا من بائع الخضار ، فلنتذكر أننا لا نجد عنده الغذاء وحده ، وإنما نجد الدواء أيضاً<sup>(١)</sup> .

**قلت :** وهذا ما يتوفر ويكثر في الملفوف موضوع كتابنا هذا :

(١) الغذاء والدواء (ص ٧-٩) ، المقدمة ، د. صبري القباني .





## الملفوف (الكرنب)

اسمه العلمي : *Andira inermis*

اسمه الإنجليزي : *Cabbage*

اسمه الفرنسي : *Chou*

تعريفه ووصفه :

بقلة زراعية من الفصيلة الصليبية (Cruciferes) التي تضم الفجل واللفت والكرنب والخردل وغيرها .

تسمى في الشام « يَحْنَا » ، وهذا اللفظ محرف عن العامية التركية « لَحَنَه » أي الملفوف ، وفي مصر يطلقون عليها اسم « الكُرْتَب » ، وهذا من أصل يوناني « كرامبيه » (Krambee) ، ويعرف في لبنان باسم « الملفوف » ، وفي العراق باسم « لهانه » ، وهذا من أصل تركي أيضاً .

أصناف الملفوف :

وللملفوف أصناف وضروب منها :

ملفوف لفتي ، أو كرنب لفتي (Chou-navet) ، وكرنب ساقبي (Chou-rave) وهو المعروف في الشام باسم الكرنب ، وفي مصر « أبو ركية » ، والقنيط (Chou-fleur) المعروف في الشام باسم « الزهرة » ،

وفي الشام - أيضاً - ومصر باسم « القنييط » ، وفي العراق باسم « القرنايط » و « الكَلَم » ، وهذا من التركية ، ومعناه : الملفوف .  
ومن أنواعه : ملفوف أخضر ، وملفوف أحمر ، وملفوف صيني ، وملفوف بحري<sup>(١)</sup> .

وقال الأنطاكي : « منه ملفوف كالسلق ، ومنه ما يحيط بزهرة تنفصل قطعاً ، وهذا هو القنييط ، ومنه ما يشبه السلجم ، وكلها بستانية ، والبري مثله ، لكن أشد مرارة وحرافة ، وكله حار يابس : البري في الثانية ، وغيره في الأولى »<sup>(٢)</sup> .

وقال الوزير عبد الرحمن بن وافد الأندلسي : « الكرنب منه بستاني ، ومنه بري ، ومنه بحري ، وأما البستاني ففي طعمه شيء من مرارة وحرافة ، وهو في بزره أبيض وأظهر ولا سيما في مصر ، وقوته الأولى قوة تجفف إذا أكل وإذا وضع من خارج ، وليس بظاهر الحدة والحرافة ، وقوته الثانية قوة تدمل وتجلو وتحلل ، وقوته الثالثة : قوة تدمل الجراحات وتشفي القروح الخبيثة والأورام التي قد صلبت وصارت في حد ما يعسر انحلالها »<sup>(٣)</sup> .

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص ٦٩١) ، لأحمد قدامة .

(٢) تذكرة أولي الألباب (٨٦/٢) .

(٣) كتاب الأدوية المفردة (ص ٥٥-٥٦) .

## تاريخ الملفوف :

للملفوف تاريخ عريق في القدم ، فهو يزرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة ، وسيرته حافلة بالذكريات والأساطير ... روي أن إنسان ما قبل التاريخ كان يأكله ، وكان نباتاً مقدساً عند بعض الشعوب<sup>(١)</sup> ، ويذكر التاريخ أن الرومانيين الشعب الجبار كانوا يعتمدون<sup>(٢)</sup> أن الملفوف غذاء لهم يضيفي عليهم المناعة والقوة والطاقة والنشاط<sup>(٣)</sup> .

وقيل في التاريخ القديم : إن الإغريق لم يحبوا الملفوف أبداً مع أن أبقرات كان يشيد بفوائده ، بينما عده اللاتينيون خضرة ممتازة ؛ لأنها تمتلك قوة ثمينة في تبديد أجنة الخمرة من رؤوس شاربها ، ولذا كان القدماء يقضمون ورقة ملفوف قبل الالتفاف حول مائدة الشراب ليتحملوا الإفراط في الشرب في ولائهم ، وكانوا يضعون الملفوف المسلوق بين أقذاح الشرب للغرض نفسه ، ومما يذكر في هذا الصدد أن مؤلفاً ألمانياً - من رجال العصر - اكتشف من جديد خواص منع الإسكار في الملفوف ، وذلك بتناول قدح من عصير مخلل الملفوف في الصباح الباكر ، فإنه يمنع أسواء السكر<sup>(٤)</sup> القادمة ، وروي أن

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص ٦٩١) .

(٢) لعل الصواب (يعتقدون) .

(٣) معجم النباتات الطبية (ص ٣٩٩) .

(٤) معلوم أن شرب الخمر حرام بالكتاب والسنة وإجماع الأمة ، قليله وكثيره سواء ، أعاذنا الله منه ومن أهله .

الرومانين أخرجوا الأطباء من بلادهم ، ولم يسمحوا لهم بالعودة طيلة ستمائة سنة ، واستعاضوا عن طبهم بأكل الملفوف ، وذكر عن سكان بعض المناطق الفرنسية والبلجيكية أنهم يعتمدون في غذائهم على الملفوف كل الاعتماد ، ينسبون إليه قوة أجسامهم ومناعتها من الأمراض والعلل<sup>(١)</sup> .

**تركيب الملفوف ، وقيمته الغذائية والدوائية :**

أظهرت التحاليل الحديثة المواد التي يتركب منها الملفوف :

إن المئة غرام من الملفوف تعطي ٣, ٠ غ من البروتين ، و ٦ غ من المواد الدسمة ، و ٦ غ من السكريات والمعادن ، و ٥٠ ملغ من الفوسفور ، و ٥٠ ملغ من الكالسيوم ، و ١ ملغ من الحديد ، و ٨٠ ملغ من فيتامين ج<sup>١</sup> ، و ١٥, ٠ ملغ من فيتامين ب<sup>١</sup> ، و ١٢, ٠ ملغ من فيتامين ب<sup>٢</sup> ، و ٦, ٠ ملغ من فيتامين ب ب ، و ٠.٥ من فيتامين أ ، و ١٨٣, ٠ من فيتامين و ، كما فيه فيتامينات د<sup>٢</sup> ، وفيتامين ك ، كما فيه مقادير جيدة من الكبريت ، والزرنيخ ، والنحاس ، واليود ، والكلس ، وفيه حمض الليزبن الذي يقدم للجسم ما يحفظ توازن الصحة ويستغني به عن الغذاء الحيواني الذي يعطي هذه المادة الحيوية البناءة<sup>(٢)</sup> .

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص ٦٩٢) .

(٢) المصدر السابق (ص ٦٩٥) .

فالملفوف من الخضار المغذية جداً ، فيه فيتامينات أ ، ب ، ث ، وهذا النبات بفضل ما فيه من مادة الزرنيخ ، فإن يقوي الجسم ويكسبه حيوية ونضرة، ولذا يوصف للمسلولين، وذوي البنية الهزيلة والمعاقين . والدليل على ذلك ما نراه في الطبيعة لدى الطبقة الوسطى والفقيرة المفتقرة إلى الأغذية الجيدة من عضلات مفتولة وأجسام صلبة، تترقق فيها القوة والعافية لوفرة ما يأكلون من الملفوف الغذاء الصحي والمفيد .

ولوفرة فيتامين ث في الملفوف ، كان البحارة يصطحبونه معهم تجنباً لداء الحفر ، ذلك أن نسبة هذا الفيتامين فيه تفوق جداً ما نجده في الحمضيات جميعاً .

١٠٠ غ من الملفوف تحوي من فيتامين ج ما لا نجده في ٢٠٠ غ من الليمون<sup>(١)</sup> .

### حكايات الملفوف الطبيعية وعجائبه :

إن الرومان عرفوا ميزة الملفوف الموضعية منذ القرن السادس ، فكانوا يرضون الورق ويضعونه على الطفح الحصفي والجراح والقروح والرثية (التهاب المفاصل) فيزيلها ، وذكر الدكتور « بلانك Blanc » في كتابه « منافع أوراق الملفوف الطبية » المطبوع سنة ١٨٨٣ : « تعالج كل

(١) معجم النباتات الطبية (ص ٣٩٩-٤٠٠) .

مادة فاسدة *Humeur viciee* بوضع أوراق الملفوف المهروسة عليها ، وقد أيد ذلك حديثاً الدكتور *Dufour* إذ عالج قروح الدوالي بورق الملفوف المروض بعد نقعه في ماء قلوي ، فوضع الورق وعصبه على الساق من الصباح إلى الظهر ، ثم استبدل الورق بآخر فشفيت القروح شفاءً تاماً ، وبهذه الطريقة تعالج أيضاً الآلام العصبية ، وقد أجرى البروفسور *Leon Binet* ومعاوناه *M.Bour* و *P.Tanret* تجارب على الملفوف فتبين لهم أنه ناجع في شفاء الاستسقاء البطني ، وذلك بشرب عصير الملفوف النيء ومقلبه معاً .

ويروي المؤرخون أنه حدث في عام ١٨٨٠م اصطدام بين عربتين ، وكان أحداث الاصطدام نادرة في تلك الأيام لقلّة العربات ، فوقع رجل من العرب ، ومرّ الدولاّب فوق فخذه فأغمي عليه ، واستدعي أطباء ذلك المعهد وقرروا بالإجماع إجراء عملية جراحية تقضي بقطع الساق ، وكان الخوري *Loviott* كاهن رعية سان كلود قد ذهب لزيارة الجريح ، فنصح لوالدته أن تضع على الفخذ أوراق الملفوف الموضوعة ، وتلف لفاً محكماً ، وفي اليوم التالي أقبل الجراحون يحملون معداتهم ومباضعهم لإجراء العملية ، فكان ذهولهم إذ رأوا أن الفخذ أخذت بالشفاء ، وبعد ثمانية أيام كان الجريح معافى ، استأنف بعدها أعماله .

وأورد الكاتب *C.Droz* في كتابه « الملفوف » أن رجلاً أصيب منذ عام بنوع من الأكزيما السارية عمت أطرافه ، وقد عجز الطب في ذلك

الزمان عن إيقاف سريان العلة التي كانت تغشى الجسم برمته ، وكان العليل لا يفتأ يصرخ من الألم وشدة الرعيان<sup>(١)</sup> ، فيعمد إلى الحكاك دون فائدة ، واستعملت جميع المسكنات والملطفات كأنه دون جدوى ، فأشار عليه قروي بوضع أوراق الملفوف المهروسة ، ففعل وصار القيح يطفو على سطح الجلد ، وما انقضت مدة شهرين حتى شفي العليل وأصبح جلده سالماً سليماً .

وورد أيضاً في المصدر عينه ، أن قروياً في السبعين من عمره أصيب بالغرغرينا ، فاستدعى إلى معالجته أطباء عديدون ، كان كل منهم يصف له ما يناسب من علاج ، وتوالت الأيام وتعاقبت الليالي والغرغرينا تسري في العضلات سريان النار في الهشيم ، إلى أن كان يوم جاء يزور العليل قريب له ، فأشار عليه أن يضع فوق الآفة أوراق الملفوف ، وبعد أسابيع استحال اللون الجلدي الأسود إلى الأسمر ثم إلى الأحمر ثم عاد إلى الأديم لونه الطبيعي .

أصيب أحدهم بآلم في المثانة نتيجة ترسب الرمل فيها ، وكان من المستحيل « تميل » العليل الذي اشتدت عليه الأوجاع المبرحة ، فحرمته الراحة والسكينة ، وأصيب بالأرق الشديد ، وقد باءت بالفشل جميع الوسائل المستعملة لتخفيف الألم ، فأقبل راهب يعود ، فشكا المريض إليه أمره ، فنصح به بوضع أوراق الملفوف لصقاً على مثانة

البول ، فكانت الأعجوبة ، فقد زال الألم المضي ، وأفرزت المثانة البول القبيح المدمم ، وبعد انقضاء أيام قليلة استعاد المريض عافيته .  
 وشفي أيضاً رجل تضخمت بواسيره ، فعجز عن الجلوس أو الاستلقاء ، فلطخت البواسير بمغلي الملفوف ولصقاته ، فتم الشفاء في اليوم التالي .

وتوصف لصقات الملفوف أيضاً للمصابات بتمزق الرحم إثر الولادة<sup>(١)</sup> .

تصنيفه : غذاء ودواء .

#### ذكر الملفوف في طب الأقدمين :

تحدث قدماء الأطباء عن الملفوف [ وكانوا يسمونه : الكرنب ]  
 ويُنَوِّنا منافع واستطبباته ، واستخدموه في مداواتهم ومعالجاتهم .  
 قال ابن سينا : كرنب ؛ معروف ، وهو نوع من البقول ، أصل الكرنب أرطب من الورق ، والبري أسخن وأيبس من البستاني ، وجهلته حار في الأولى يابس في الثانية ، والكرنب منه بستاني ومنه بري ، ومنه كرنب الماء ، والبريُّ أَمْرٌ وَأَحَدٌ وَأَبْعَدُ من أن يكون غذاءً ... ، وهو منضج ملين يجفف ، خصوصاً إذا طبخ ، وصب عنه الماء الأول ، ورماد قضبانته قوي التجفيف ، وله خاصية تسكين الأوجاع ، ... يدمل

(١) معجم النباتات الطبية (ص ٤٠٠-٤٠٢) بتصرف يسير .



ويمنع سعي الخبيثة ، ويجعل بياض البيض على الخرق ، وينفع الجرب المتقرح ، وإذا خلط بالملح قلع النار الفارسي ، وينفع من الرعشة ، وقد يجعل مع الحلبة على النقرس ، وينطل طبخه على أوجاع المفاصل ، وقد أطال الكلام على منفعه<sup>(١)</sup> .

وقال الملك المظفر الرسولي في « المعتمد » : « الكرنب النبطي هو الكرنب على الحقيقة ، وهو شبيه بالسلق صغير القلوب ، وهو صنفان : جعد وسبط ، وكلاهما يؤكل ساقه ، وأشد رخوصة من القنبيط بكثير ، والكرنب الذي يؤكل قوته قوة تجفف إذا أكل وإذا وضع من خارج ، ولكن ليس بظاهر الحدة والحرافة ، بل قوته تبلغ إلى دمل الجراحات وشفاء القروح الخبيثة والأورام التي قد صلبت وعسر انحلالها ، وتشفى النملة ، وبزره يقتل الدود ، وخاصة بزر المصري ، وينفع من النمش والكلف ، وإذا سلق سلقة خفيفة وأكل أسهل البطن ، وإذا سلق سلقاً جيداً بماء بعد ماء أمسك البطن ، وقلب الكرنب أجود للمعدة ، وأدر للبول من سائره ، وإذا أكله المخمور سكن خماره ... ، وإذا استعط بعصارته نقى الرأس ، وإذا احتملته المرأة مع دقيق الشيلم أدر الطمث ، وإذا أكل الورق نيئاً مع الخل نفع المطحولين ، وإذا مضغ ومص ماؤه أصلح الصوت المتقطع »<sup>(٢)</sup> .

(١) القانون (١/ ٦٥٤-٦٥٦) لابن سينا .

(٢) المعتمد (ص ٤١٧) .

وقال الأنطاكي : « كرنب ... بزره يقتل الدود ، وكله يفجر الأورام ، ويلحم الجروح ، وينقي السدود والطحال والكبد والخصى ، ورماده يذهب القلاع والحفر ، وهو بالنظرون والعسل يزيل الحكمة وسائر الآثار طلاءً ، ويسهل اللزوجات شرباً ، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه ، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل ، والبري يمنع السموم من الأفعى وغيرها ، سواء أخذ قبل أو بعد ، وبزره يحرك الباه ، والبستاني يمنع الصداع والبخار ، وينقي الكلى والمثانة وأوجاع الصدر كالسعال ، ويحل الاستسقاء والنسا<sup>(١)</sup> والنقرس ، وما في المفاصل ضماداً بدقيق الشعير، ويدر الطمث فرزجه<sup>(٢)</sup> بالشيلم، ورماده يمنع السعفة والحزاز<sup>(٣)</sup> وانتشار الشعر لطوخاً<sup>(٤)</sup>.

#### الملفوف في الطب الحديث :

وقد ذكر الطب الحديث منافع الملفوف وفوائده الجمّة ، وأشادوا به في مصنفاتهم .

١ - قال الدكتور أمين رويحه :

« استعماله طيباً : مخللاً مختمراً لمعالجة الإمساك المزمن ، والربو

(١) أي عرق النسا .

(٢) أي تحميله .

(٣) هي قشرة الرأس .

(٤) تذكرة أولي الألباب (٢/ ٨٦-٨٧) .

(استما) ، وعرق النسا (اسيانيك) ، ومرض البول السكري ،  
والاسكوربوت ، ومعالجة الحروق والقروح .

وللمعالجة الربو وعرق النسا والإمساك ؛ يعطى المخلل مع الأكل  
أو يطبخ على طرق متنوعة ، ويستعمل على المائدة كخضار ،  
واستعماله في بداية كل ربيع ينقي الدم ، وينشط الجسم لكثرة ما يحتويه  
من فيتامينات (أ ، ب ، س - A, B, C) «<sup>(١)</sup> .

٢ - وقال الدكتور صبري القباني في الملفوف :

« الحقيقة أن الطب الحديث غذائياً وعلاجياً ، ما زال يعترف  
للملفوف بكثير من الخصائص والمميزات التي اكتشفها الطب الغابر ...  
يتركب الملفوف عامة من ٨٥% ماء و ٧٠% ماءات الفحم ، و ٥%  
مواد دهنية ، و ٨٠% مواد آزوتية ، و ٥٠% أملاح معدنية ، أما من  
حيث الفيتامينات ، فالملفوف أغنى أنواع البقول في الفيتامين (ج) ، فإن  
ما نجده في مائة غرام من الملفوف من هذا الفيتامين لا نجده إلا في مائتي  
غرام من الليمون ؛ رغم شهرة الليمون كمصدر ممتاز لهذا الفيتامين  
بالذات ، ونظراً لهذه الميزة كان الملفوف رفيق البحارة في أسفارهم  
الطويلة؛ لأنه يمنع الإصابة بداء الاسقربوط (الحفر) ، ويحتوي الملفوف  
أيضاً على بعض مركبات الفيتامين (ك) ، أما المعادن ، فإن الملفوف  
يحتوي على الكلس والكبريت والفسفور .

(١) التداوي بالأعشاب (ص ٢٥٧-٢٥٨) ، ل. د. أمين رويجه .

إن الكبريت موجود في الملفوف بمقادير عالية جداً ، فهي تبلغ ١٩٤ ملغراماً في كل مائة غرام من الملفوف ، بينما لا نجده في كافة البقول الأخرى ما يتمتع بهذه الكمية ، فإن أي بقلة أخرى لا تزيد نسبة الكبريت فيها عن ١٨ ملغراماً في كل مائة غرام ، ولعل وجود الكبريت بهذه الكمية هو الذي يعطي الملفوف رائحته الخاصة التي تجعل البعض ينفرون منه ، أو يشعرون بالتخمر الهضمي والتجشؤ والتهاب الحلق ، وليس معنى هذا أن الملفوف يتسبب في هذه الأعراض بالضرورة ، ولكن هناك بعض الأشخاص يصابون بها بسبب استعدادهم الجسمي لها ، أو بسبب تناول أطعمة أخرى تجعلهم يعتقدون أن الملفوف هو المسؤول ، ولا بد من تحرّي السبب بالضبط قبل اتهام الملفوف. لقد برهن الباحثان العلميان « بيترسون » و « فيشر » على أن الملفوف يحتوي على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية ، كما أن مقادير الكبريت العالية الموجودة فيه لها قدرة على التطهير ومنع الالتهابات «<sup>(١)</sup>».

وقال « جان فالتيه » الفرنسي حجة الطب الطبيعي :

«إن التجارب الطبية الاختبارية للملفوف خلال عشرة قرون ، قد استقرت اليوم على عدد من الأسس العلمية الراسخة ، ويجب ألاّ تحمرّ وجوهنا خجلاً حين نقبس من شعب ما يفيدنا في العلاج ، هذا

(١) الغذاء لا الدواء (ص ١٧٤-١٧٥) لـ د. صبري القباني .

ما كان يقوله أبقرط ، لا سيما وقد عرفنا أن عدة تجارب في الطب الشعبي كانت تجري أيضاً على سبيل الوصول إلى الحقيقة «<sup>(١)</sup> .

**منافعه واستطبائاته وفوائده وعلاجاته :**

**أولاً : من الخارج .**

**١ - علاج الربو والعلل الرئوية :**

يؤخذ ما بين ٤ - ٥ ورقات ملفوف تغسل وتهرس ، ثم توضع على الصدر أو الحلقوم أو في أسفل الرئتين أو تحت الكتفين ، بمقتضى المكان الصادر عنه الألم ، ومن الأفضل أن تترك الليل بكامله .

**٢ - علاج حب الشباب :**

تلطخ الحبوب بعصير الملفوف ، أو يضع من مهروسها لصقات تثبت عليها ، ويستحسن شرب العصير أيضاً لسرعة الشفاء .

**٣ - علاج التهابات الحلق والبلعوم :**

تهرس أوراق الملفوف وتوضع على قطعة قماش ، ثم تلف حول العنق فتشفى التهابات والعلل ، وتستبدل كلما شعر المصاب بحرارة حارقة ، يؤخذ مقدار من العصير غرغرة .

**٤ - لمعالجة الرضوض والجراح والفرغرينا :**

قد تقدم قصة إصابة الرجل الناجمة عن تصادم عربتين ومروور

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص ٦٩٣) .

الدولاب فوق فخذه ، حيث أغمي عليه ، وكيف عاجله الخوري (Loviott) بأوراق الملفوف المروض ، وأوصى بأن تلف على فخذه لفاً محكماً ، وأنه أنقذه من عملية جراحية كادت تؤدي بساقه أو فخذه ، وكيف أنه شفي تماماً بهذه الرصفة خلال ثمانية أيام فقط .

٥ - علاج الأكزيما السارية التي كادت تغطي الجسم كله مع شدة صراخ العليل من الألم ، وكيف أن المسكنات والمهدئات لم تفلح في شفائه ، فأشار عليه قروي بوضع أوراق الملفوف المهروسة ، ففعل وصار القيح يطفو على سطح الجلد ، وقد شفي تماماً وعاد جلده سليماً في مدة شهرين من العلاج .

٦ - قصة شفاء صاحب الغرغرينا وقد استدعي إلى معالجته أطباء عديدون ، ففشلوا جميعاً في علاجه وإنهاء معاناته ، فلما أشير عليه أن يضع فوق الآفة أوراق الملفوف المهروسة تغير لون جلده الأسود إلى الأسمر ثم إلى الأحمر ثم عاد جلده طبيعياً .

#### ٧ - علاج ترسب الرمل في المثانة .

وقد نصح المريض الذي أقعدته الأوجاع والآلام في مثانته بوضع أوراق الملفوف لصقاً على المثانة ، فكانت الأعجوبة ، فقد زال الألم المضني وأفرزت المثانة البول القويح المدمم ، وما هي إلا أيام قليلة من هذا العلاج حتى استعاد المريض عافيته .

## ٨ - علاج تضخم البواسير بورق الملفوف :

ذكر الأطباء أن رجلاً تضخمت بواسيره ، فعجز عن الجلوس أو الاستلقاء ، فلطخت بواسيره بمغلي الملفوف ولصقاته ، فتم الشفاء في اليوم التالي .

كما وصفت مثل هذه الوصفة لمن أصيبت بتمزق الرحم إثر الولادة .

## ٩ - علاج الرضوض والجراح والدوالي والحروق :

توضع أوراق الملفوف علاجاً للرضوض والأورام والجراح بأنواعها<sup>(١)</sup>، قروح الدوالي، الغرغرينا ، الحروق ، التهابات ، الأكزيما، البثور ، حب الشباب ، البواسير ، الخراجات ، الدمامل ، الداحس ، العلل العصبية<sup>(٢)</sup> والروماتزمية ، عرق النسا ، النقرس ، المغص الكلوي، الشقيقة والصداع<sup>(٣)</sup>، وغيرها، وسيأتي تفصيل ذلك بإذن الله.

(١) قال في « المعجم » (ص ٤٠٣) : « يعزى شفاء القروح إلى ما يحويه الملفوف من مواد لعابية ، وكبريتية ، وأملاح البوتاس ، والفيتامين الحامي للقروح والمضاد للنفز » .

(٢) وكبريت الملفوف يبعد عن الجسم الآفات الجلدية ، كالأكزيما والحزازة والقشرة وسواها من العلل الجلدية ، وتظهر فائدة المغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم في درء العلل السرطانية . المصدر السابق نفسه .

(٣) انظر : معجم النباتات الطبية (ص ٤٠٠-٤٩٢) لوديع جبر .

## ١٠ - علاج الأورام البلغمية :

قال ابن سينا : « البري والبحري والبستاني ينضج الصلابات ، وورق الكرنب البري أو البستاني إذا دق دقاً ناعماً وتُضمَد به وحده أو مع سويق نفع من كل ورم حار ومن الأورام البلغمية ومن الحمرة والشري » <sup>(١)</sup> .

## ١١ - علاج القروح الخبيثة والجرب المتقرح :

وهو يدمل ويمنع سعي الخبيثة ويجعل بياض البيض على الخرق ، وينفع الجرب المتقرح ، وإذا خلط بالملح قلع النار الفارسي <sup>(٢)</sup> .

## ١٢ - علاج الرعشة وأوجاع المفاصل :

وينفع من الرعشة ، وقد يجعل مع الحلبة على النقرس ، وينطل طبيخه على أوجاع المفاصل ، ومن خواصه: تجفيف اللسان وهو منوم ، وينقي الوجه .

## ١٣ - علاج المفص الحار وجبس الطمث ونهش الأفعى وعضة الكلب الكلب :

وورقه نافع للمفص الحار طلاءً ... وقال « ديسقوريدوس » : عصارته مع الشراب تنفع من لسعة الأفعى وهو نافع من عضه الكلب الكلب ، وزهره إذا عمل منه فرزجة واحتملته المرأة بعد الحمل قتل ما

(١) القانون (١/٦٥٥) .

(٢) المصدر السابق نفسه .



في بطنها ، وهو يدر البول والطمث<sup>(١)</sup> .

#### ١٤ - علاج الكلف والنمش في الوجه :

قال ابن البيطار : « إن طعمه - أي الكرنب - أيضاً مُرٌّ ، فإن مرارة الطعم شيء موجود في جميع الأدوية النافعة من الديدان ، وبهذه القوة صار ينفع من النمش والكلف والديدان والكلف الكائن في الوجه ، ومن سائر العلل التي يحتاج فيها إلى اليسير من الجلي »<sup>(٢)</sup> .

#### ١٥ - علاج الصمم وضعف السمع :

يفيد مزج مقدار من عصير الملفوف بمثليه من عصير الليمون الحامض ويقطر في الأذن<sup>(٣)</sup> .

#### ١٦ - علاج الأرق :

توضع كمادات من ورق الملفوف على خلف الرأس (القذال) وعلى الساقين ثلاث مرات أو أربع<sup>(٤)</sup> .

#### ١٧ - علاج الاستسقاء :

يعالج من داخل أكلاً وشرباً ، أما من خارج فتوضع أوراق الملفوف على مكان الألم وتجدد من حين إلى حين عند الحاجة .

(١) القانون (٥٦٥/١) ، الجامع لابن البيطار (٣١٦/١) .

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (٣١٦/٢) لابن البيطار .

(٣) قاموس الغذاء (ص ٦٩٥) .

(٤) المصدر السابق نفسه .

## ١٨ - علاج الإسهال :

توضع أوراق من الملفوف على كل البدن بما في ذلك منطقة الكبد، وذلك في النهار مرة أو مرتين ، ويضع على سرير لثلا تعرقل الحركة مفعولها ، وتكرر العملية ثلاث أو أربع مرات ، ويحتفظ بالأوراق الأخيرة على الجسم ليلاً .

ومن داخل : يسلق الملفوف طويلاً ويشرب ماء السلق فقط .

## ١٩ - علاج الأكزيما :

يبدأ باستعمال الكمادات من الملفوف لمدة قصيرة (ساعة واحدة)، ثم يداوم عليها إذا كانت تحتل ، ويجب أن تدهن الأوراق بزيت الزيتون ، مع العلم أن جميع أنواع الأكزيما لا تستفيد من ورق الملفوف، وسنذكر إن شاء الله طريقة علاجه من الداخل .

## ٢٠ - علاج التهاب الأوعية اللمفاوية :

تعالج بكمادات من أوراق الملفوف .

## ٢١ - علاج تشققات الأيدي وغيرها من برد « شَرَتْ » :

يعالج بكمادات من أوراق الملفوف توضع على موضع التشقق<sup>(١)</sup> .

## ٢٢ - تضخم البروتستات واضطراباتهما :

توضع كمادتان من ورق الملفوف نهائياً ومثلهما ليلاً على أسفل

(١) الفقرات (١٧-٢١) من قاموس الغذاء (ص ٦٩٥-٦٩٧) .

البطن وعلى العجان (بين الشرج وعضو التناسل) .

## ٢٣ - علاج الخناق والتهابات البلعوم :

وضع كمادات أوراق الملفوف على الحنجرة يخفف الآلام ويساعد على طرح المواد السامة ، ويفيد في حالة التهاب الحنجرة (Luryngite) والالتهابات المختلفة ، ويجب تبديل الأوراق في حالة الشعور بحرارة موضعية .

## ٢٤ - علاج التشنج الدماغي وضربة الشمس :

يوضع ورق الملفوف كمادات على الرأس والرقبة من الخلف (القرة) مدة أربع ساعات ، وتكرر العملية ثلاث أو أربع مرات يفصل بينها بساعتين أو ثلاث ساعات (وهذا تدبير وقائي ريثما يحضر الطبيب) .

## ٢٥ - لتنعيم البشرة وتجميلها (أقنعة الجمال) :

إن أوراق الملفوف تجدد حيوية النسيج ، وتمتص الفضلات ، ولذا توضع كمادات منها على الجلد طوال الليل وفي النهار مدة نصف ساعة لتنشيط الدورة الدموية وامتصاص أكذاس الدهن من النسيج .

## ٢٦ - علاج التهاب الجيوب الأنفية :

توضع كمادات من ورق الملفوف على جيوب الأنف وتترك عدة ساعات ، أو طوال الليل ، وتصب صباحاً ومساءً قطرات من عصير الملفوف الطازج في كل منخر من الأنف ، ويشم مزيج من خلاصات :

الصعتر ، اللاونده ، والأوكالتيوس ، تغلى ٢٠ غم من كل منها في قدح من الماء وتشم بين وقت وآخر <sup>(١)</sup>.

## ٢٧ - علاج الحروق :

تهرس أوراق الملفوف الطازجة وتوضع كمادات منها على موضع الحرق ، كما يمكن وضع كمادات من لب البطاطا أو الجزر المبشور .

## ٢٨ - علاج الحصف - وهو مرض جلدي معد - :

يغسل بعصير الملفوف .

## ٢٩ - علاج آلام الحويصلة الصفرواية (المرارة) :

يوضع كمادتان من الملفوف على الألم في النهار وأربع في الليل ، وتجدد كمادتا النهار كل أربع ساعات .

## ٣٠ - علاج آلام الحيض :

توضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل المعدة لمدة ثلاث ساعات أو أكثر .

## ٣١ - علاج الحمرة والداخس والأورام :

تستعمل كمادات الملفوف النيئ ثلاث مرات في اليوم ، وتغسل في الليل بماء الملفوف المسلوق ، وتبدل الكمادات إذا شعر المريض

(١) الفقرات (٢٢-٢٦) من قاموس الغذاء (ص ٦٩٧-٦٩٨) .

بجراحة لا تحمل بأوراق طازجة<sup>(١)</sup>.

## ٢٢ - لإخراج الدود بالكمادات الخارجية :

توضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل البطن خلال الليل، ويمكن إعادة العلاج في كل شهر .

## ٢٣ - علاج ذات الجنب :

توضع ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف حول المنطقة المصابة ، وحين تنتهي الفترة الصعبة ، يستمر وضع الكمادات في الليل حتى تنتهي الأزمة تماماً وعواقبها المرضية .

## ٢٤ - التهاب الرحم وعلاجها :

توضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل البطن .

## ٢٥ - علاج الروماتيزم :

توضع كمادات من ورق الملفوف على مواضع الألم ثلاث مرات أو أربع ، وتغطي بقماش صوفي ، وتجدد الكمادات ثلاث مرات في اليوم .

## ٢٦ - علاج داء الزؤنا (Lezona / داء المنطقة) :

مرض جلدي يسبب بثوراً على شكل منطقة ؛ توضع كمادات من أوراق الملفوف لتخفيف الألم ، وتجدد ثلاث أو أربع مرات في كل أربع وعشرين ساعة . وهذه المعالجة لا تحقق إلا معالجة مساعدة للشفاء

(١) الفقرات (٢٧-٣١) المصدر السابق (ص ٦٩٨) .

من هذا المرض ، ولا بد له من معالجة داخلية تركز على مزيج من عناصر طبيعية اسمه « تيغاروم / Tegarome » يؤثر في حويصلات هذا المرض ، وقد حقق الشفاء من « الزونا » الظاهرة خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من استعماله ، وشفي المريض تماماً بعد أيام بهذه الطريقة البسيطة .

**٣٧ - علاج أمراض الساق :** الدوالي ، « Lesvarices » ، التهاب الشرايين « Lesarterlites » ، التهاب الأوردة « Lesphlebites » ، قرحة الساق « Lucre » :

تستفيد هذه الأمراض لإزالة احتقاناتها من أوراق الملفوف بوضع كمادتين أو ثلاث منه على موضع الألم طوال الليل ، ويجب أن تستمر هذه المعالجة بانتظام بالنسبة لالتهاب الشرايين والتهاب الأوردة والقرحة ، أما بالنسبة للدوالي ، فإن من المهم جداً أن تخضع لمعالجة جراحية<sup>(١)</sup> أيضاً .

**٣٨ - علاج السعال الديكي :**

يعالج بنفس طريقة علاج الربو .

**٣٩ - علاج الصداع :**

توضع كمادتان أو ثلاث من ورق الملفوف على منطقة الألم ،

(١) لعل الحجامة نافعة لعلاج الدوالي . ينظر كتابي : « منهج السلامة فيما ورد في الحجامة » ، وكذا تدليكها بالخل ، والنوم على هيئة مخصوصة.

وكمادة على موضع الكبد أو أسفل البطن .

#### ٤٠ - علاج الضغط الدموي :

توضع كمادات من ورق الملفوف على مكان الألم ، أو على الصلب وأسفل الرأس من الخلف (النقرة) لتخفيف الآلام ، ويبدل الورق في كل ساعتين أو ثلاث ساعات<sup>(١)</sup> .

#### ٤١ - علاج آلام الأعصاب :

توضع كمادات من ورق الملفوف على رؤوس الأعصاب المتألمة ، فتسكن آلامها حالاً ، ويجب ألا تسخن الأوراق ، وتترك في مكانها ليلاً ونهاراً ، بل تبدل بغيرها كل أربع ساعات ، ولا بد من انتظار مدة للحصول على النتيجة الكاملة للشفاء .

#### ٤٢ - علاج آلام العضلات والنقرس وغيرها :

توضع كمادات من ورق الملفوف على موضع الألم ، وتغطى بقماش من الصوف ، وتجدد ثلاث مرات في اليوم .

#### ٤٣ - علاج العضة واللدعة :

توضع عليها كمادات من ورق الملفوف .

#### ٤٤ - علاج العيون الملتهبة والتهيجة والداملة :

تقطر فيها عدة نقاط من عصير الملفوف الطازج مساءً قبل النوم ،

(١) الفقرات (٣٢-٤٠) من قاموس الغذاء (ص ٦٩٩-٧٠٢) .

فهو علاج سهل وفعال .

#### ٤٥ - علاج التهاب الغدد :

توضع كمادات ورق الملفوف .

#### ٤٦ - علاج آلام القطن :

توضع على موضع الألم ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف، وتترك من أربع إلى خمس ساعات ، أو طوال الليل ، ويمتد العمل حتى يهدأ الألم تماماً .

#### ٤٧ - علاج علل القلب :

توضع محلياً ثلاث كمادات من أوراق الملفوف المهروسة لتزيل الاحتقان ، وتسهل جريان الدم ، وتبقى بضع ساعات ، وهذا تدبير وقائي لحين حضور الطبيب .

#### ٤٨ - علاج القوباء (داء يتقشر منه الجلد ، حزازه) :

توضع كمادات من ورق الملفوف طول الليل ، وتغسل صباحاً بعصير الملفوف (ولا بد من استشارة الطبيب) .

#### ٤٩ - تهيج القولون والتهابه (المصران الغليظ) :

تستعمل من الخارج ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف ، وتوضع كل مساء على البطن ، وتغطي بقماش صوفي وتبقى طول الليل ، وهناك وصفة داخلية ستذكر في محلها بإذن الله .



### ٥٠ - علاج قصور الكبد وعمله وسدوده :

إن أوراق الملفوف فيها خاصية تحويل الدم من جزء إلى جزء آخر في الجسم ، وخاصية إزالة الاحتقان ، وهذا يساعد على تسكين الألم ، ثم يذهب به ، ولذا يستفاد منه في حالات : المغص الكبدي ، واحتقان الكبد ، وعلل حويصلات الصفراء ، والقصور الكبدي .

تستعمل كمادتان من ورق الملفوف أو ثلاث في اليوم ، وثلاث أو أربع في الليل ، توضع على مكان الألم ، وتجدد كل أربع ساعات في النهار ، وتبقى طول الليل<sup>(١)</sup> .

### ٥١ - علاج لسعة الحشرات :

تفرك بسرعة بورق الملفوف ، وتدهن بالعصير ، وتوضع كمادة على مكان الألم .

### ٥٢ - علاج التهابات المثانة وآلامها :

توضع ثلاث كمادات من ورق الملفوف على أسفل البطن ليلاً ، وعند الحاجة (في حالة حصر البول والتشنجات) توضع نهاراً .

### ٥٣ - علاج النخر « موت النسيج الحي » :

يعالج بأوراق الملفوف كمادات على موضع الألم<sup>(٢)</sup> .

(١) الفقرات (٤١-٥٠) من قاموس الغذاء (ص ٧٠٢-٧٠٤) .

(٢) الفقرات (٥١-٥٣) من المصدر السابق (ص ٧٠٤-٧٠٥) .

#### ٥٤ - علاج الأرق :

يعمل كمادات بورك الملفوف على مؤخرة الرأس قبل النوم ،  
وعلى الساقين ثلاث أو أربع مرات في اليوم<sup>(١)</sup> .

#### ٥٥ - علاج الحكة :

تبشر أوراق الكرنب وتوضع في أماكن الحكة كمضادات حتى  
تزول بإذن الله<sup>(٢)</sup> .

#### ٥٦ - علاج الصدفية :

يدهن بعصير الكرنب (الملفوف) ويترك ساعة ، ثم يضمّد بزبل  
حمام مع بذر كتان وعسل كمرهم من المساء للصباح<sup>(٣)</sup> .

#### ٥٧ - تسكين أي ألم في الجسم :

يؤخذ كرنب فيشّر ويضمّد به<sup>(٤)</sup> .

#### ٥٨ - علاج السيلان :

يعمل كمادات بالورق للسيلان الزهمي (إفراز غدد الجسم)<sup>(٥)</sup> .

(١) الطب المجرب .

(٢) ال (١٠٠٠) وصفة ذهبية (ص ٢٠) ، لأبي الفداء محمد عزت عارف .

(٣) المصدر السابق (ص ٢١) .

(٤) المصدر السابق (ص ١٠٨) .

(٥) المستخلص في الطب النباتي والطبيعي (ص ٧٢) لعثمان محمد منصور .

## ٥٩ - علاج العشا الليلي والدمعة :

يقطر بعصير ورق الملفوف للعيون الدامعة والملتهبة .

## ٦٠ - تضخم الغدة الدرقية :

يعمل كمادات من الملفوف لمعالجة تضخم الغدة<sup>(١)</sup> .

## ٦١ - علاج تقوية الشعر ومنعه من التساقط :

قال ابن البيطار : ورق الكرنب إذا دق ناعماً وخلط بالملح أمسك الشعر المتساقط<sup>(٢)</sup> .

## ثانياً : من الداخل .

١ - **الملفوف مغدّ قوي** ؛ لأنه غني بالفيتامينات التي تقاوم الوهن والأمراض ، وتعطي الجسم مناعة ضد الإصابة بكثير من الأمراض التي تهاجم جسم الإنسان بسبب ضعف الفيتامينات والمعادن في غذائه ، وقد ذكرنا ما يحويه مائة غرام من الملفوف من فيتامينات ، وبينّا دورها الفاعل في مقاومة كثير من الأمراض التي يعجز الدواء عن دفعها ، فالغذاء هو الأساس .

(١) المرجع السابق ص ٨٩ .

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (٣١٦/٢) بتصرف .

## ٢ - علاج مرض السكر :

**المصابون بمرض السكري ليس لهم أن يترددوا أبداً في علاج أنفسهم بالملفوف ؛** ففي سنة ١٩٢٣م أجريت أولى التجارب التي أثبتت فائدة الملفوف ومفعوله على كمية السكر في الدم ، وقد لاحظ العلماء أن حقن الأرانب بعصير الملفوف يؤدي إلى انخفاض كمية السكر في دمائها، ثم أعطي العصير إلى الأرانب بطريق أفواهها ، فكانت النتيجة مشابهة ، ولقد بلغ من فعالية هذا العصير أنه حفظ حياة كلب بعد أن استؤصلت بنكرياسه ، مع أنه من المعروف أن أي مخلوق حي - إنساناً كان أو حيواناً - يموت حالاً عندما تنتزع منه البنكرياس ، ويبدو أن الملفوف يملك مادة مشابهة في مفعولها للأنسولين الشهير . وتجدر الملاحظة أن هذه المادة السحرية سريعة العطب - لسوء الحظ - وأن الطبخ يفنيها حالاً ، كما أنه لم يمكن عزلها بعد<sup>(١)</sup> .

## ٣ - تقوية العظام ، ومنع تقصف الشعر وتقوية الأظافر :

والملفوف بصفته مجدداً للمعادن في الجسم بما يحتوي عليه من أملاح كلسية ومغنيزية ، وبوتاسية ، فإنه يسهل نمو العظام ، ويقاوم تقصف الشعر ، ويقوّي الأظافر.

(١) الغذاء لا الدواء (ص ١٧٨) د. صبري القباني ، وقاموس الغذاء (ص ٧٠١) .

#### ٤ - طرد ديدان البطن بأنواعها :

وعصير الملفوف النيئ إذا أخذ كل يوم - على الريق - بمعدل ملعقتين أو ثلاث ملاعق كبيرة ، فإنه يعطي مفعولاً واضحاً على التخلص من الدود ، ولا سيما بالنسبة لديدان حيات البطن ، وديدان الحرقوص .

#### ٥ - فتح الشهية :

فالملفوف النيئ يفتح الشهية إذا ما أخذ قبل الطعام ؛ فالأُملاح الزرنيخية وتأثيرها الخفي يحرّض الغدد اللعابية والغدد المعدية .

#### ٦ - علاج التهابات القصبات الهوائية :

أما حساء الملفوف ، فإنه يوصف في حالات التهاب القصبات والشعب ، فإذا أخذ ساخناً بعد مزجه بالعسل ، فإنه يسهل خروج البلغم ، ويخفف من تهيج الشعب التنفسية ، وإذا أخذ مع العشاء فإنه يمنع العرق الليلي ذي الرائحة الكريهة<sup>(١)</sup> .

#### ٧ - علاج التقرح :

اكتشف في الملفوف فيتامين جديد اسمه فيتامين (ب) الذي يحدث مفعولاً واضحاً ضد التقرح .

(١) الفقرات (٣-٦) من الغذاء لا الدواء (ص ١٧٦-١٧٧) .

### ٨ - الملفوف علاج فعال لمدمني الخمر :

وقد اكتشف مادة (الفلوتامين) التي تفيد في علاج الإدمان على الخمر ، وهذان الاكتشافان يفسران لنا الرأي الذي كان ينادي به الدكتور « ليلان » وزملاؤه من أطباء القرن الماضي ، بأن للملفوف مفعولاً مؤكداً ضد القرحة والإدمان على المسكرات .

### ٩ - علاج القصور الكلوي :

ويوصف الملفوف أيضاً للمصابين بالقصور الكلوي والوذمة والحين - أي تجمع الماء في البطن - ؛ لأن غنى الملفوف بالبوتاس يطرد الماء من أنسجة الجسم ، والفيتامين (ج) الموجود فيه يقاوم الوهن الناجم عن كثرة التبول .

### ١٠ - علاج أمراض القلب وأمراض السمنة :

من الضروري للمصابين بأمراض القلب ونحوها أن يتناولوا الملفوف ؛ لأنه ينشط الكليتين ، وخاصة إذا أخذه في الصباح قبل الطعام وفق نظام يستمر بين أسبوعين وثلاثة أسابيع<sup>(١)</sup> .

### ١١ - علاج البحة وانقطاع الصوت :

إن التغرغر بعصير الملفوف ممزوجاً بالعسل ، وشرب المزيج يعجل في الشفاء<sup>(٢)</sup> .

(١) الفقرات (٧-١٠) من الغذاء لا الدواء (ص ١٧٦-١٧٧) بتصرف .

(٢) معجم النباتات الطبية (ص ٣٩٨) لوديع جبر .

## ١٢ - علاج التهابات البلعوم وعلل الحلق :

إن أخذ مقدار من عصير الملفوف غرغرة بين حين وآخر يشفي من التهابات الحلق وعلله<sup>(١)</sup> .

## ١٣ - علاج الوهن والضعف العام :

يعد الملفوف عاملاً رئيسياً في تقوية كريات الدم ، فيمنع الإصابة بالوهن لما يحويه من اليخضور والحديد والنحاس<sup>(٢)</sup> .

## ١٤ - علاج توترات الأعصاب :

يشرب قدحان من عصير الملفوف يومياً .

## ١٥ - علاج حب الشباب :

يشرب عصير الملفوف أو يؤكل الملفوف نفسه ، وقد تقدم استعماله من خارج على شكل كمادات .

## ١٦ - علاج الحفر :

يشرب قدح أو قدحان يومياً من عصير الملفوف ، ويؤكل نيشاً في السلطة .

## ١٧ - علاج ذات الجنب :

يؤخذ قدح أو قدحان من عصير الملفوف في كل يوم ، وقد تقدم طريقة استعماله موضعياً بالكمادات .

(١) معجم النباتات الطبية (ص ٣٩٨) .

(٢) المصدر السابق (ص ٤٠٣) ، وقاموس الغذاء (ص ٦٩٨) .

### ١٨ - علاج الربو :

يغلى ٦٠ غ من الملفوف في ٢٠٠ غ من الماء لمدة ساعة ، ويضاف إليها ٧٠ غ من العسل ، ويشرب من المزيج عدة مرات ، أو يشرب من عصير الملفوف من قدح إلى قدح في اليوم ، وهو مفيد أيضاً في علاج النزلة الصدرية المزمنة .

### ١٩ - علاج الزكام :

يغلى ٥٠٠ غ من الملفوف الأحمر ، و ٣ غ من الزعفران ، و ٢٥ غ من العسل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات أو أربع في اليوم<sup>(١)</sup> .

### ٢٠ - لإزالة السكر :

يعالج بمغلي الملفوف شرباً .

### ٢١ - السيلان الزهمي « زيادة إفراز الغدد الدهنية » :

يعالج بشرب عصير الملفوف ، وقد تقدم طريقة معالجتها من خارج بالكمادات .

### ٢٢ - علاج الشيخوخة (الهرم) :

يؤخذ عصير الملفوف ، ويؤكل الملفوف النيئ أو المكمور إلى جانب غيره من الأغذية المقوية .

### ٢٣ - علاج عسر الهضم :

تؤخذ مقادير من غلغل الملفوف مرة أو مرتين في اليوم .

(١) الفقرات (١٤-١٩) من قاموس الغذاء (ص ٦٩٨-٧٠٠) .



## ٢٤ - علاج التهاب الغدد :

يشرب عصير الملفوف ، وقد تقدم استعماله من خارج  
بالكمادات .

## ٢٥ - علاج قرحة المعدة :

يؤخذ قدحان أو ثلاثة من عصير الملفوف يومياً بين الوجبات .

## ٢٦ - علاج تهيج القولون (المصران الغليظ والتهابه) :

يؤخذ داخلياً قدح أو اثنان أو ثلاثة أقذاح من عصير الملفوف كل  
يوم بين وجبات الطعام ، والأفضل أن يعصر الملفوف بمقدار استعماله  
في كل وقت ، وإذا طالت مدة العلاج أكثر من شهر فيجب التوقف  
بضعة أيام عن تناول الملفوف في كل شهر<sup>(١)</sup> .

## ٢٧ - علاج فقر الدم :

يعالج بشرب قدح أو قدحين يومياً من عصير الملفوف .

## ٢٨ - علاج الكساح « تعقد المفاصل » :

يعالج بعصير الملفوف من قدح إلى اثنين في اليوم .

## ٢٩ - علاج داء المفاصل :

يعالج بتناول قدحين يومياً من عصير الملفوف .

## ٣٠ - علاج النزلة الوافدة :

يشرب يومياً قدح أو قدحان من عصير الملفوف .

(١) الفقرات (٢٠-٢٦) من قاموس الغذاء (ص ٧٠١-٧٠٣) .

### ٣١ - علاج الاستسقاء :

يفيد تناول الملفوف نيئاً المصابين بالاستسقاء ، فإنه دواء ناجع بحسب رأي الدكتور الأستاذ « ليون بينه » ، وذلك بأخذ ٣٠٠-٤٠٠ غ يومياً من الأوراق الخضر والبيض تهرس ويضاف إليها قليل من الخل والزيت والملح<sup>(١)</sup> .

### ٣٢ - علاج داء العصيات الكولونية :

مخلل الملفوف - خلافاً لما هو شائع - سهل الهضم تتحملة المعدة الضعيفة والحساسة ، وهو يزيد في إنتاج الحامض اللبني العلاج الفعال لداء العصيات الكولونية، وهو غير مؤذ ، ولذا يمكن إعطاؤه للأطفال<sup>(٢)</sup> .

### ٣٣ - علاج الزحار والدزنتاريا :

يعالج هذا الداء بوصفة « أبوقراط » التي نقلها عنه « كريزيب » ، حيث تختار ملفوفة حمراء غضة ، ثم تقطع بأوراقها وأضلاعها ، وتوضع في منشفة لعصرها ، ثم يوضع مثل وزنها من العسل ، ثم يغلى الاثنين معاً مع إزالة الرغوة المتصاعدة من المزيج باستمرار ، ومتى انقطعت الرغوة فمعنى ذلك أن المزيج قد نضج ، وهي أن هذه الوصفة مفيدة أيضاً في حالات الروماتيزما المزمنة يشكل خاص<sup>(٣)</sup> .

(١) الفقرات (٢٧-٣١) من قاموس الغذاء (ص ٧٠٤-٧٠٦) .

(٢) المصدر السابق (ص ٧٠٧) .

(٣) الغذاء لا الدواء (ص ١٧٩) د. صبري القباني .

### ٢٤ - الملفوف منظف للمعدة :

تنظف المعدة والأمعاء مرة كل شهر بالطرح أو الاستفراغ ،  
ويعتبر الكرب من مكانس المعدة<sup>(١)</sup> .

### ٢٥ - علاج الفرغرينا :

يؤكل الملفوف ويشرب عصيره ، ويعمل كمادات بورقه ، تبدل  
كل عدة ساعات<sup>(٢)</sup> .

### ٢٦ - معالجة الإمساك :

يؤخذ من ماء مغلي الملفوف ٢-٤ أكواب يومياً لمحاربة  
الإمساك<sup>(٣)</sup> .

### ٢٧ - لمعالجة الانتفاخ والغازات :

يسلق الملفوف طويلاً ويشرب الماء الذي سلق فيه<sup>(٤)</sup> .

**قلت :** وهذا يدفع التهمة عن الملفوف أنه يسبب النفخ والغازات،  
ولعل هذا ناتج عن علل معوية في بطون آكليهم فحسب ، وأنا آكله ولا  
أجد شيئاً من ذلك البتة .

(١) المستخلص (ص ١٧) .

(٢) المصدر السابق (ص ٢٨) .

(٣) المصدر السابق (ص ٢٩) .

(٤) المصدر السابق (ص ٣١) .

### ٣٨ - علاج البرص والبهق :

يؤكل الملفوف لعلاج البرص والبهق<sup>(١)</sup> .

### ٣٩ - علاج السموم ونهش الأفاعي والعقارب :

يؤخذ عصير الملفوف أو مطبوخه لعلاج السموم<sup>(٢)</sup> .

### ٤٠ - علاج تنقية الدم :

يؤكل الملفوف ويشرب عصيره لهذا الغرض وما شابهه<sup>(٣)</sup> .

### ٤١ - علاج السرطان :

يشرب عصير الملفوف كثيراً ، ولوجود الماغنيزيوم والكالسيوم والبوتاسيوم في الملفوف تظهر فائدته في درء العلل السرطانية<sup>(٤)</sup> .

### ٤٢ - الملفوف لتخفيف السمّة :

يدخل الملفوف في الأغذية المنحفة والتي تعتمد على الخضار في

(١) المستخلص (ص٣٤) .

(٢) المصدر السابق (ص٣٦) .

(٣) المصدر السابق (ص٥٦) بتصرف .

(٤) المستخلص (ص٦٦) ، ومعجم النباتات الطبية (ص٤٠٣) .

لكن ابن البيطار خالف ذلك ، وقال في الجامع لمفردات الأغذية والأدوية (٣١٧/٢) - نقلاً عن الرازي في « منافع الأدوية ودفع مضارها » (ص١٩٧) - : « وإدمانه يولد دماً أسود ، ولذلك يجب أن يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء ، والذين قد بدت بهم أشياء كالماليخوليا والسرطان وداء الفيل والدوالي والبواسير » . فينبغي التحقق من ذلك.

التغذية لإزالة السمنة وتخفيفها<sup>(١)</sup> .

#### ٤٣ - علاج الصرع :

يؤكل الملفوف نيئاً ومطبوخاً ، ويشرب كوب من عصيره يومياً  
لعلاج الصرع<sup>(٢)</sup> .

#### ٤٤ - علاج تشمع الكبد وعجزه :

يؤكل الملفوف ويشرب عصيره ويعمل كمادات على الموضع<sup>(٣)</sup> .

#### ٤٥ - علاج اليرقان :

يؤخذ الملفوف ويشرب عصيره<sup>(٤)</sup> .

#### ٤٦ - تنقية الرأس :

واستنشاق عصارته ينقي الرأس<sup>(٥)</sup> .

(١) المستخلص (ص ٧١) .

(٢) المصدر السابق (ص ٧٧) و (ص ١٠٦) .

(٣) المصدر السابق (ص ٩٤) ، وكذا معجم النباتات الطبية (ص ٤٠٢) ، ومعجم الغذاء (ص ٦٩٧) .

(٤) المستخلص (ص ١١٠) .

(٥) القانون لابن سينا (١/ ٦٥٥) .

### أضراره وآثاره الجانبية :

قال الرازي : « ويولد إدمانه دماً أسود ، ولذلك يجب أن يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء ، والذين قد بدت بهم أشياء كالماليخوليا والسرطان<sup>(١)</sup> وداء الفيل والدوالي والبواسير ، وليس بموافق بالجملة للمحرورين ، فإن أكلوه فليشربوا عليه شرباً كثير المزاج ، وأما المبرودون المبلغمون ، فليأكلوه بالثوم والخردل ، وليتحس مرقه ، فإن ذلك يسرع إخراج جرمه من البطن » .

وقال في إصلاحه ودفع ضرره : « وينبغي لمن أكثر من الكرب والقنيط أن ينفذ بدنه من السوداء ، ويشرب الشراب الرقيق الصافي جداً ، ويستعمل الحلاوات والدسومات ، فإن ذلك يمنع من تولد السوداء ، ويكسر رداءة ما يتولد أيضاً »<sup>(٢)</sup> .

والملفوف غني بالكالسيوم المفيد للعظام ، والمغنيزيوم ، والكبريت المفيد للجلد والأظافر والشعر ، والبوتاس المغذي للنسج والمنظم لوظائف الأمعاء ، والملفوف هو من الخضروات النادرة التي تحوي الزرنيخ الضروري للجسم ، ولكن من المؤسف أن الملفوف الذي يحوي هذه العناصر الثمينة هو صعب الهضم ، ويتخمر في المعدة فيسبب

(١) خالف الطب الحديث ذلك كما تقدم ، وأثبت أنه مقاوم للسرطان .

(٢) منافع الأغذية ودفع مضارها (ص ١٩٧-١٩٨) ، وانظر : الجامع لابن البيطار

الأرياح والانتفاخات<sup>(١)</sup> في الأمعاء ، لذا يصلح لذوي الصحة السليمة ، بشرط أن يمضغوه جيداً ، وألا يفرطوا في أكله ... .

ولما كان طبخه الطويل يفقده مقادير من عناصره الهامة ، فينصح تناوله نيئاً ، وأحسن السبل إلى ذلك صنعة سلطة تقدم للمصابين بفاقة الدم ليستفيدوا من الكالسيوم والكبريت والبوتاس واليود والزرنيخ الموجود بوفرة في أوراقه .

ويمنع الملفوف عن المصابين بمغص المعدة والأمعاء وضعف الهضم والأرياح والأطفال الصغار ، وبخاصة إذا كان يطبخ باللحوم المدهنة والمواد الدسمة ؛ لأنها تزيد في عسر هضمه ... ومما يذكر هنا أن صعوبة هضمه أو سهولتها تكون بحسب حالته ، فالملفوف الصغير والطازج ذو الأوراق الطرية هو أخف هضماً من الكبير وغير الطازج .

تدابير إصلاحه ودفع ضرره :

أ - الطبخ في ماء كثير ولعدة مرات يبدل فيها الماء ، وإن كان هذا يفقده كثيراً من فيتاميناته وأملاحه المعدنية .

ب - يضاف قليل من بيكربونات الصودا إلى ماء الطبخ .

ج - يوضع في ماء طبخ الملفوف حبة لفت منقورة ومحشوة بقليل من فتات الخبز وقطعة من السكر (أو قطعة كبيرة من الخبز) لامتصاص

(١) تقدم أن هذا مبالغ فيه ، ولعل سببه علة في كثير من آكله لا غير .

رائحته وطعمه الحريف ، ويمكن الحصول على هذه النتيجة أيضاً بغمر الملفوف قبل طبخه في الماء المغلي بضع ثوان ، ومخلل الملفوف - خلافاً لما هو شائع - سهل الهضم تتحملة المعدة الضعيفة والحساسة ... وهو غير مؤذ ، ولذا يمكن إعطاؤه للأطفال <sup>(١)</sup>.

وقال الأنطاكي في « التذكرة » : « وهو يولد الرياح والقراقر <sup>(٢)</sup> والوسواس والبخار السوداوي ، ويصلحه شرب مائه وتناول الحلو والأدهان » <sup>(٣)</sup>.

وقال الملك المظفر الرسولي في « المعتمد » : « وإن عمل بالماء والملح صار رديئاً للمعدة ... وزهره إذا عمل منه فرزجة واحتملته المرأة بعد الحبل قتل ما في بطنها ... وهو يولد السوداء » <sup>(٤)</sup>.

وقال أيضاً : « وهو يضر بالمعدة ودمه رديء » ، ثم ذكر ما يصلحه ويدفع ضرره فقال : « يصلح أن يطبخ بلحم سمين أو بدهن اللوز » <sup>(٥)</sup>.

**تنبيه :** قال صاحب « المعتمد » : « ويظلم بصر من مزاج عينه

(١) قاموس الغذاء (ص ٧٠٦-٧٠٧) .

(٢) القراقر : أصوات تنبث من الأمعاء .

(٣) تذكرة أولي الألباب (٢/ ٨٧) .

(٤) المعتمد (ص ٤١٧) .

(٥) المعتمد (ص ٤١٨) .



يابس ، فأما من مزاج عينه رطب فرمما نفعه » <sup>(١)</sup>.

قال أبو أنس - عفا الله عنه - : وما ذكره الأطباء من بعض أضراره وغوائله فهو قليل جداً ، بل هو قطرة في بحر منافعه وفوائده واستطبابه ، فكيف وقد ذكروا ما يصلحه ويدفع ضرره ، وكل غذاء مهما بلغ في النفع إذا لم يؤخذ بقدر وفي الزمن المناسب للجسم المناسب انقلب ضاراً مؤذياً ، وبالله التوفيق .

ثم ما ذكر من بعض أضراره إنما هي لاستعماله من داخل ، أما استعماله من خارج قطوراً وكمادات فلم يذكر له شيء من الأضرار البتة .



(١) المصدر السابق نفسه .



## طرق طهيهِ واستعماله في الطعام والغذاء

هناك طرق كثيرة لطهي الملفوف ، منها الطريقة الشائعة بسلقه ولفه مع اللحم والأرز والتوابل والبهارات .  
وهناك طريقة ينحرف بها ويقلب مع الثوم والبصل والزيت والدجاج أو اللحم .  
كما أنه يدخل عاملاً أساسياً في السلطات ، كما يدخل في الحساء والشوربات للناقيين ومن يعانون مشاكل معوية .  
وتفاصيل طهية وطرقها وأنواعها ينظر في كتب الطهي الكثيرة المتنوعة ، ككتاب « قاموس الطبخ الصحيح » وغيره .  
وأخيراً ، فيجب أن نأخذ بنصيحة الدكتور صبري القباني ، حيث قال في كتابه « الغذاء لا الدواء » :

« يجب أن نتذكر دائماً النقاط التالية :

- ١ - ألا تتجاهل الملفوف في قوائم طعامنا على فترات متقاربة .
- ٢ - أن نختار دائماً ما هو طازج وطري بقدر الإمكان ؛ لأن وضعه في البراد مدة طويلة يجعله قاسياً بعض الشيء .
- ٣ - أن نسلقه لمدة طويلة ، وأن نغير ماء السلق ثلاث مرات على الأقل ، مع مراعاة أن يكون الماء التالي عند التغيير حاراً ؛ لأن الماء البارد بعد الحار يجعل الملفوف يتصلب .
- ٤ - أن نعنى بمضغه جيداً لتسهيل عملية هضمه <sup>(١)</sup> .

(١) الغذاء لا الدواء ، د. صبري القباني (ص ١٧٩-١٨٠) .



## القرنبيط ( القُنْبِيْط )

يحسن بنا بعد أن تكلمنا عن الملفوف وأفردنا له مصنفاً ، أن نتكلم عن القرنبيط ، وهو من عائلته وفصيلته لكثرة استعمال الثاني في الغذاء مقلياً ومطبوخاً وفي الشوربات وغيرها ، والأطباء يذكرونه مع الكرنب (الملفوف) في كتبهم .

اسمه العلمي : Brassica oleracea

اسمه الإنجليزي : Cauliflower

وهما من الفصيلة : الصليبية .

الاسم الفرنسي : Chou-fleur

منافعه واستطبابه وإصلاح أضراره :

قال الرازي : « القرنبيط، أكثر توليداً للسوداء منه - أي الكرنب - وينبغي أن يجتنبه من به أمراض سوداوية ، ومن هو معتاد لذلك » ، ثم ذكر إصلاحه فقال : « وقد يصلح منه الدهن واللحم السمين ، فيصلح خلطه ويكون توليده للسوداء أقل ، وأما ما اتخذ منه المُرِّي<sup>(١)</sup> والخل

(١) يتخذ من الخبز المكرّج والفودنج والملح ، أجوده العتيق الأسود الطيب الطعم .  
المعتمد (ص ٤٩٢) .

فهو أحرى أن لا يسخن المحرورين ، لكنه أسرع إلى توليد الدم الأسود إن آدمّن ، فإن الأغذية التي تولد خلطاً من الأخلاط لا يتبين ذلك منها في مرة أو مرتين ، وما لم يكثر منها ، ولا يدمّن من لم يتبين ذلك «<sup>(١)</sup> .

وقال ابن البيطار : « وأما الكرنب المدعو القنييط (ويسمى عندنا الزهرة) فهو أغلظ ، وأقوى ، وأبطأ في المعدة من الكرنب ، وورقه الناشئ حوالیه أقل إضراراً ، وأصلح من جمارته الناشئة في وسطه للمائية الغالبة عليه ، واجتنابه كله أحمد ، لتوليده الدم العكر ، والإكثار منه يضعف البصر ، وهو مطلق للبطن كثير البخار ، يورث أحلاماً رديئة ، وسدداً ومرة سوداء » .

ثم بيّن ما يصلحه ويدفع ضرره فقال : « وأصلح ما يؤكل مطبوخاً باللحم أو بدهن اللوز مع زيت الأنفاق<sup>(٢)</sup> ويبيضه الذي جماره يهيج القراقر والنفخ ، ويزيد في المني ، ويعين على المباشعة «<sup>(٣)</sup> .  
ومن فوائده : أن بزره قبل الخمر يمنع من السكر ، وإذا شربه المخمور حلل خماره .

وإذا طبخ بيضه الذي هو ثمره ، وصب ماؤه ثم أكل بالخل والزيت والمري زاد في المني ؛ لأن في بيضه نفخاً<sup>(٤)</sup> .

(١) منافع الأدوية ودفع مضارها (ص ١٩٨) .

(٢) هو زيت الزيتون ، الخام المعتصر من الزيتون الفج . المنصوري (ص ٥٥٤) .

(٣) الجامع في مفردات الأغذية والأدوية (٣١٨/٢) . والمباشعة : هي الجماع .

(٤) الجامع في مفردات الأغذية والأدوية (٣١٨/٢) .

### خاتمة نسأل الله تعالى حسننها

هذا ما تيسر جمعه وتأليفه عن هذه النبتة العجيبة التي تدل على آيات الله الباهرة في الكون من إتقان الصنع والخلق ، مع ما أودع الله فيها من سر الحياة ، مع رخص ثمنها ، وكثرة وجودها وتوفرها في أكثر بلدان العالم ، وعدم استغناء البشر والحيوانات عنها ، وسواء أغنياء البشر أم فقراؤهم كلهم بحاجة لها ، لغناها بالفيتامينات والمعادن والأملاح المعدنية التي تحفظ أجسادهم من الأمراض الفتاكة ، وتساعدهم على نمو أجسادهم ووقايتها من الجراثيم والميكروبات .

ولم يستغن الطب الحديث عن الملفوف على الرغم من تقدمه العلمي ، بل أثبت للملفوف خصائص علاجية ودوائية وغذائية جديدة كثيرة ، فله في خلقه شؤون ، وكم أودع الله في هذا الكون من أسرار ، علمه من علمه ، وجهله من جهله ، فلا ينبغي لمن ينشد الصحة والعافية والسلامة والشفاء من أدوائه أن يستغني عن الملفوف ، لذا كان حقاً أن يُسمى هذا المصنف « إغاثة الملهوف » ، فالمريض ملهوف بحاجة إلى ما يسعفه ويرفع عنه معاناته ، والملفوف بإذن الله يقوم بذلك إذا استعمل على نحو ما قرره أهل الاختصاص الأطباء .

والله ولي التوفيق





## قائمة المصادر والمراجع مرتبة حسب ورودها في الكتاب

- ١ - منافع أوراخ الملفوف الطبية - دكتور بلانك ، طبع سنة ١٨٨٣ م .
- ٢ - الملفوف - C.Droz .
- ٣ - طبائع مسلم - مسلم بن الحجاج ، دار إحياء الكتب العربية .
- ٤ - زاد المعاد - ابن قيم الجوزية ، بتحقيق : عبد القادر وشعيب الأرنؤوط ، طبع مؤسسة الرسالة - بيروت .
- ٥ - منافع الأنثوية ودفن مزارها - أبو بكر محمد بن زكريا الرازي ، دار إحياء العلوم - بيروت .
- ٦ - منهاج الحكيم ودرستور الأعيان - أبو المنى داود بن أبي نصر المعروف بالكوهين العطار الهاروني ، دار الكتب العلمية - لبنان .
- ٧ - المنصور في الطب - أبو بكر محمد بن زكريا الرازي ، معهد المخطوطات العربية .
- ٨ - موارد الظمان إلى زوائد ابن سينا - علي بن أبي بكر الهيثمي ، تحقيق : محمد عبد الرزاق حمزة ، دار الكتب العلمية - بيروت .
- ٩ - الغذاء لا الدواء - الدكتور صبري القباني ، دار العلم للملايين - بيروت .
- ١٠ - قاموس الغذاء والتداوي بالنبات - أحمد قدامة ، دار النفائس - لبنان .

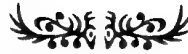
- ١١- تذكرة أولي الألباب - داود الأنطاكي ، دار الفكر .
- ١٢- كتاب الأدوية المفردة - ابن وافد الأندلسي ، دار الكتب العلمية - بيروت .
- ١٣- معجم النباتات الطبية - وديع جبر ، دار الجليل - بيروت .
- ١٤- القانون - أبو علي بن سينا ، دار الفكر - بيروت .
- ١٥- المعتمد في الأدوية المفردة - الملك المظفر الرسولي ، دار القلم - بيروت .
- ١٦- التدوين بالأعشاب - الدكتور أمين رويحه ، دار القلم - بيروت .
- ١٧- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية - ابن البيطار ، دار الكتب العلمية - بيروت .
- ١٨- منهج السلامة فيما ورد في اللجامة - محمد موسى نصر ، مركز الإمام الألباني - عمان .
- ١٩- (١٠٠٠) وصفة نهجية - أبو الفداء محمد عزت عارف ، دار الفضيلة - مصر .
- ٢٠- المستخلص في الطب النباتي والطبيعي - عثمان محمد منصور ، دار عمار - عمان .



## المحتويات

|    |   |
|----|---|
| ٣  | مقدمة   |
| ٧  | أهمية التداوي بالأعشاب والنباتات والغذاء قبل الدواء |
| ٩  | قانون الغذاء الطبي                                  |
| ١١ | ضرر خلط الأطعمة وتنوعها                             |
| ١٣ | العودة إلى الطبيعة أخرى                             |
| ١٧ | الملفوف (الكرنب)                                    |
| ١٧ | - اسمه العلمي                                       |
| ١٧ | - اسمه الإنجليزي                                    |
| ١٧ | - اسمه الفرنسي                                      |
| ١٧ | - تعريفه ووصفه                                      |
| ١٧ | - أصناف الملفوف                                     |
| ١٩ | - تاريخ الملفوف                                     |
| ٢٠ | - تركيب الملفوف وقيمته الغذائية والدوائية           |
| ٢١ | - حكايات الملفوف الطبيعية وعجائبه                   |
| ٢٤ | - تصنيفه  |
| ٢٤ | - ذكر الملفوف في طب الأقدمين                        |
| ٢٦ | - الملفوف في الطب الحديث                            |
| ٢٩ | - منفعه واستطباباته وفوائده وعلاجاته                |
| ٥٤ | - أضراره وآثاره الجانبية                            |
| ٥٥ | - تدابير إصلاحه ودفع ضرره                           |

- ٥٩ - طرق طهيهِ واستعماله في الطعام والغذاء
- ٦١ القرنبيط (القُنْبِيْط)
- ٦١ - اسمه العلمي
- ٦١ - اسمه الإنجليزي
- ٦١ - اسمه الفرنسي
- ٦١ - منافعه واستطبباته وإصلاح أضراره
- ٦٣ خاتمة نسأل الله تعالى حسنها
- ٦٥ قائمة المصادر والمراجع مرتبة حسب ورودها في الكتاب
- ٦٧ المحتويات



### ❖ صدر للمؤلف ❖

- ١ - « أثر القرآن في صلاح المجتمع » - تحقيق وتعليق .
- ٢ - « اختيارات الإمام أبي عبيد القاسم بن سلام ومنهجه في القراءة » رسالة دكتوراه ، مجلد .
- ٣ - « البحث والاستقراء في بدع القراء » .
- ٤ - « التبديد لظلمات من خالف التوحيد » .
- ٥ - « الرحيق المختوم في نصرة النبي المعصوم » .
- ٦ - « الروض الباسم في رواية شعبة عن عاصم » .
- ٧ - « العقل ومنزلته في الإسلام » .
- ٨ - « الفوائد المرموقة في الرد على الحكاية المزعومة » .
- ٩ - « القول المفيد في وجوب التجويد » .
- ١٠ - « المنافقون في الكتاب والسنة » .
- ١١ - « تمام الكلام على بدعية المصافحة بعد السلام من الصلاة » .
- ١٢ - « شرح رسالة شعبة للهجرسي القعقاعي » .
- ١٣ - « صفة الساق بين إثبات السلف وتحريف الخلف » .
- ١٤ - « علام يقتل أحدكم أخاه - ذم الحسد والحاسدين » .
- ١٥ - « فتح الغفور في شرح حديث تعجيل الفطور وتأخير السحور » .
- ١٦ - « فريضة الزكاة في القرآن والسنة » .
- ١٧ - « فضائل القرآن في السنة المطهرة » .
- ١٨ - « كشف الخفاء عن أحكام سفر النساء » .
- ١٩ - « مع النبي ﷺ في بيته » .
- ٢٠ - « مع النبي ﷺ في رمضان » .
- ٢١ - « معالم المنهج النبوي في الدعوة إلى الله » .
- ٢٢ - « هداية الحيران في حكم ليلة النصف من شعبان » .
- ٢٣ - « هداية السالك إلى أوجز المناسك » .

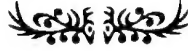
## ❖ من أعمال المؤلف ❖

- ١ - « إعلام الخَلِّ بمنافع الخَلِّ » .
  - ٢ - « إغاثة الملهوف إلى منافع الملفوف » - تحت الطبع .
  - ٣ - « اختيارات ابن أبي حاتم السجستاني » .
  - ٤ - « اختيارات الإمام الهذلي » .
  - ٥ - « الأكحال النافعة » .
  - ٦ - « الإمام مكِّي القيسي ومنهجه في القراءة » .
  - ٧ - « البدايات إلى طالب علم القراءات » .
  - ٨ - « البراهين الواضحة في فضائل وأحكام سورة الفاتحة » .
  - ٩ - « التوعية في دفع وإصلاح مضار الأغذية والأدوية » - مجلدان .
  - ١٠ - « الدر النثير في اختصار تفسير ابن كثير » .
  - ١١ - « الردود والتعقبات على الإمام ابن جرير في طعنه في متواتر القراءات » .
  - ١٢ - « الطب النبوي الوقائي » .
  - ١٣ - « اللمة في حكم الاجتماع للدرس قبل الجمعة » .
  - ١٤ - « المختار في توجيه قراءات أئمة الأمصار » .
  - ١٥ - « المقالات السلفية والتعقبات الأثرية على المبتدعة الخلفية » - مجموعة مقالات ورسائل وردود .
  - ١٦ - « رد المحتار في شرح حديث : ( ما زاد على الكعبين ففي النار ) » .
  - ١٧ - « كتاب الغش » - مجلد .
- وهناك مشاريع أخرى قيد الإنجاز ، والله الموفق .

## ❖ كتب بالمشاركة ❖

- ١ - « إتحاف الإلف في فوائد الألف واليف من سورة يوسف » - مجلدان تحت الطبع .
- ٢ - « الأخلاق في الإسلام » - مطبوع .

- ٣ - « الإسلام وقضايا العصر » - مطبوع .
- ٤ - « المزهر في شرح الشاطبية والدرة » - مطبوع .
- ٥ - « صحيح أسباب النزول » ٣ مجلدات - تحت الطبع .
- ٦ - « صحيح الطب النبوي » ٤ مجلدات .
- ٧ - « مجلة الأصالة » صدر منها حتى عدد (٣٧) .



## ترقبوا :

\* إعلامُ الخَلِّ بمنافعِ الخَلِّ .

\* التوعية في إصلاح مضار الأغذية والأدوية .

\* وصايا طبية نبوية ( الطب النبوي الوقائي ) .